

Reflektionskort 2: Min vision som pappa

Introduktion:

En vision sammanfattar den situation du helst vill befinna dig i. Den får gärna vara ambitiös.

Genom att tänka stort så kan man få idéer om i vilken riktning man vill röra sig i nuet.

I en pappavision så funderar vi hurudan förälder vi helst av allt vill vara.

"PAPPAS HJÄRTSLAG ÄR LIKA VIKTIGA!"

Ann-Sofie Sten, hälsovårdare

Mål med denna träff:

Att uppmärksamma dig som pappa, den situation du befinner dig i och den situation du vill vara i.

Återkoppling från förra träffen:

Gravgårdsuppgiften.

Återkoppla med ett ord.

(skriv gärna tillsammans på ett papper)

Pappavision

En pappavision är bara din vision och beskriver vad som är bra för dig. På detta kort fokuserar vi främst på din specifika vision.

I visionen behöver man också fundera kring resurser och möjligheter. Är du nöjd med din livssituation eller finns det nåt du kan tänka dig att förändra, t.ex. jobb, bostadsort, fritidssituation. På vilket sätt kan just du påverka din vision i nuläget?

Ibland är ens livssituation sådan att man kanske inte kan förändra stora saker utan måste ta lite i taget. Då är det bättre för dig att göra upp små steg och göra något, än inget alls. I vissa sammanhang så kan pappor behandlas som en andrahandsförälder vilket påverkar pappors självbild som förälder. Här vill vi lyfta fram att papparollen också är viktig, barn mår bättre om de har flera trygga personer och lugnas även av att höra pappas hjärtslag.

Uppvärmning — Avsluta meningen med det första du kommer att tänka på
(något som relaterar till papparollen)

- Jag känner mig nöjd som pappa ...
- Jag önskar/-ade att min pappa ...
- Att vara pappa är
- Jag kan prata om att vara pappa med ...
- Min egen pappa betyder för mig
- Det som får mig att känna mig som en bra pappa är ...

Hur ser din vision som pappa ut?

Samtalsfråga 1:

Tänk på två goda upplevelser med ditt barn:

1. _____
2. _____

Möjliga följdfrågor:

- *Vad gjorde dessa till goda upplevelser?*
- *Vad hände?*
- *Vem var med dig?*
- *Hur gjorde du?*

Samtalsfråga 2:

Om du skulle få önska precis som du vill, hur mycket tid skulle du vilja ha med ditt barn???

- *Vilka resurser och möjligheter har du för att delta i ditt barns liv?*
- *Hur kan du framöver stötta ditt barn i sin utveckling?*

Möjliga följdfrågor:

- *Vill du förändra något i dagens läge?*
- *När tror du att det är möjligt att hitta/ta sig tid?*
- *På vilket sätt kan du vara mera närvarande i ditt barns liv?*

Samtalsfråga 3:

Vad behövs för att du ska kunna uppnå din vision?

Möjliga följdfrågor:

- *Vem kan du samarbeta med i den visionen?*
- *Vad är tillräckligt för dig?*
- *Vad har varit svårt hittills?*
- *Hur kan du hitta din/er lösning?*
- *Vad behöver du för att genomföra visionen?*

Till hjälp kan du ha frågeguiden, barometern och reflektionscykeln som du hittar i extramaterialet.

Hemuppgift:

Skriv ett brev till ditt barn;
"Min kära son/dotter som pappa vill jag ..."

Tänk på vilken situation du befinner dig i just nu (boende, jobb, familj etc.):

- *Vad betyder det för ditt deltagande i ditt barns liv?*
- *Finns det saker du kan ändra?*
- *Vad fungerar och vad vill du bevara?*

Avslut:

Finns det någonting som du ytterligare funderar över och vill diskutera?

Nästa träff:

Bestäm när och var nästa träff ordnas.

Datum: _____

Tid: _____

Plats: _____